

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Канска
МБОУ СОШ № 3 г. Канска

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Флорбол»
на уровне основного общего образования (5-9 классы)

Разработана на ШМО учителей
творческо-спортивной направленности

г. Канск
2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности «Флорбол» для студентов разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223)
- Устава школы

Общеобразовательная - общеразвивающая программа «Флорбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целевая направленность физической культуры в общеобразовательной школе в настоящее время заключается в подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий. Игра в флорбол привлекательна своей разновозрастной доступностью. В тоже время флорбол улучшает работу сердечно сосудистой и дыхательной систем. Укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: Жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в флорбол представляет собой средство не только физического развития, но и психологической разгрузки.

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для реализации задач физического воспитания студентов.

Новизна программы связана с тем, что этот вид спорта ещё мало известен, а поэтому интересен. Кроме того он развивает такие двигательные качества, как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности.

Актуальность программы заключается в её новизне. Она стимулирует готовность пробовать свои силы в новом виде спорта, реализовать свои желания участвовать в соревнованиях. Основой подготовки занимающихся флорболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

Педагогическая целесообразность – заключается в развитии разнообразных умений и навыков, таких как моторика, умственные способности, понимание сути игры и социальные навыки.

Цели и задачи

Цель: укрепление здоровья, формирование основ двигательной культуры, удовлетворение биологической потребности в движениях в процессе приобщения учащихся к элементам флорбола.

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов;
- способствовать развитию всех групп мышц;
- способствовать развития функций центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижности), органов чувств, двигательного анализатора.

Образовательные:

- формировать первоначальные представления о флорболе (познакомить с правилами игры, инвентарем, действиями игроков);
- формировать у детей двигательные умения и навыки (общие и специальные, т.е. присущие данному виду спорта);
- развивать физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость).

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- в процессе игры воспитывать следующие качества: ответственность, чуткость, внимательное отношение к товарищу, справедливость, дисциплинированность;
- учить следовать правилам;
- стараться избегать споров и конфликтов, в случае необходимости решать их конструктивным способом.

Принципы построения программы.

Обучение строится на следующих педагогических принципах:

- личностно-ориентированного подхода;
- природосообразности (учитывается возраст воспитанников);
- сотрудничества;
- систематичности, последовательности, наглядности обучения;

– от простого к сложному.

Сроки реализации программы - программа ориентирована на студентов без специальной подготовки. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю (34 часов в год).

Форма организации деятельности – групповое занятие

Форма организации занятия

Теоретические — занятия в виде лекций, бесед и т.п., на которых излагается материал по Правилам и Регламентам флорбола, изучаются элементы движений спортсмена, технические приемы работы клюшкой и мячом, тактические схемы и установки выполнения игровых ситуаций. К данному виду занятий относятся детальные разборы и анализ игровых ситуаций прошедших соревнований, а также анализ видеозаписей игр.

В зависимости от возрастной категории обучаемых и года обучения методика теоретических занятий предусматривает вспомогательный учебный материал: макет игрового поля, графические схемы тренировок, видеозаписи. Теоретические занятия проводятся как в составе группы, так и индивидуально, при обоснованной необходимости. На данных занятиях, как правило, производится контрольный опрос, позволяющий выявить степень усвоения материала.

Объем материала, выделенный в теоретический этап обучения необходим и достаточен для двухлетней подготовки игроков, обеспечивает знания на начальном периоде обучения и отвечает требованиям подготовки Российского флорбола.

Практические — занятия, в ходе которых выполняются конкретные задания по отработке умений и навыков в выполнении технических и тактических приемов игры, как индивидуально, так и в составе команды. Все практические занятия безусловно построены на предварительной теоретической подготовке, детальных разборах и поэлементных отработках. Практические занятия самые длительные и трудоемкие и охватывают: индивидуальную техническую подготовку, техническую и тактическую командные подготовки. Почти все практические занятия составляют игровую практику обучаемых. Объем практических занятий почти всегда имеет дефицит времени в программе, который в некоторой степени может быть уменьшен за счет комбинированных занятий.

Комбинированные занятия — занятия, совмещающие теоретическую и игровую подготовку, на которых одновременно происходит детальный разбор и отработка технических и тактических приемов игры с разбивкой группы на части по 2-3 обучаемых. На данных занятиях происходит неоднократный теоретический и практический разбор и показ каждому обучаемому отрабатываемых элементов и приемов с локальной игровой практикой. Как правило, эти занятия

охватывают темы по изучению стандартных игровых ситуаций, наиболее четко и однозначно прописанных в Правилах.

Практические занятия составляют основу обучения и поэтому в их состав также входит игровая практика в виде соревнований, турниров и пр. видов открытых игр, как предусмотренные настоящей программой, так и дополнительная, организованная федерацией флорбола.

Контрольные — занятия, проходящие в формах контрольного опроса, нормативно-тестовой оценки, зачетов и диагностики.

Очень важный этап обучения, в проведении которого участвуют не только педагог и обучаемый, но и третьи лица (медицина, судейство и т.п.).

Необходимость этих занятий — установить уровень и качество усвоения материала, определить и зафиксировать динамику развития и подготовки, соответствие возрастным нормативам, провести анализ и прогнозирование результатов дальнейшей подготовки, выйти на уровень начального флорбола и спортивной профорientации (до присвоения первичных разрядов). Данный вид занятий проходит, как постоянно, так и поэтапно в течение обучения

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты освоения настоящей программы рассматриваются и оцениваются по следующим критериям:

К концу обучения студент научится:

- пониманию истории развития вида спорта «Флорбол» в стране и в мире;
- правилам игры в флорбол;
- технике выполнения двигательных действий игры флорбол;
- тактическим приемам в флорболе;
- содержанию физических упражнений игры флорбол;
- способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием средств флорбола, правилам использования спортивного инвентаря и оборудования.

Умению:

- выполнять основные технические и тактические приемы флорбола;
- организовать самостоятельные занятия с использованием средств флорбола;
- проводить разминку, организовать проведение игры во флорбол, подвижных игр;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

Развитию качества личности:

- воспитать интерес и стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную работоспособность обучающихся;
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Структура занятий

1. Разминка.
2. Ознакомление детей с новым материалом (показ, повторение детьми, включение в игровое упражнение).
3. Повторение и закрепление уже известного и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков в процессе игр и упражнений.

Формы организации деятельности студентов на занятиях:

- эстафета;
- соревнование;
- тренировка;
- игра.

Приемы и методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общеспортивная подготовка (ОСП)	12
3	Специально-спортивная подготовка (ССП)	17
4	Основы техники игры	20
5	Основы тактики игры	15
	Итого	68

Содержание программы

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь при изучении понятий всего курса.

Программа курса «Флорбол» включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются история возникновения и развития флорбола, правила игры, жесты судей, вопросы техники и тактики игры во флорбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Теоретическая подготовка.

Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Флорбол в России и за рубежом. Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола в России и за рубежом.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола. Изучение и анализ тактики игры.

Общие понятия о технике и тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча, упражнения со скакалкой, упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 30-40 м.; повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м.; бег 30 – 60 м. с низкого старта; эстафетный бег с этапами до 60 м.; бег до 60 м. с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м.; кросс 1000-2000 м.

Подвижные игры. Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч».

Эстафеты. Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу ускорения с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Ускорения из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в

максимально быстром темпе. Подвижные игры: «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с места и с разбега. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол.

Упражнения для развития выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-170 уд/мин) Кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с., интервалы отдыха 15-30 сек.) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное, интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2,5 мин., число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин., число серий 1-2).

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Упражнения с клюшкой и партнером. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами.

Техника владения клюшкой и мячом.

Техника нападения. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и

в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и безуступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника защиты. Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо – основная стойка). Ловля и отбивание мяча. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.

Тактическая подготовка.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке: 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия: умение подстраховывать партнера.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Планируемые результаты освоения программы.

Результаты освоения программного материала по программе «Флорбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы «Флорбол». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия флорболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Флорбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Флорбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по флорболу.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Флорбол»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками.	1
2	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)	1
3	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)	1
4	Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами	1
5	Прием и передача мяча на месте.	1
6	Прием и передача мяча на месте.	1
7	Прием и передача мяча в парах в движении.	1
8	Прием и передача мяча в парах в движении.	1
9	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча.	1
10	Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча	1
11	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1
12	Ведения мяча по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.	1
13	Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.	1
14	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой.	1
15	Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	1
16	Техника выполнения броска на месте и в движении	1

17	Техника выполнения броска на месте и в движении	1
18	Обучение технике отбора мяча	1
19	Обучение технике отбора мяча.	1
20	Совершенствование ведения мяча. Учебная игра.	1
21	Изучение техники игры в вратаря Учебная игра.	1
22	Изучение техники игры в вратаря Учебная игра.	1
23	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1
24	Тактика нападения: выполнения броска в движении. Парная эстафета.	1
25	Тактика нападения: выполнения броска в движении. Парная эстафета.	1
26	Тактика нападения ведения и бросок мяча. Техника игры вратаря. Учебная игра.	1
27	Тактика нападения: остановка мяча ногой и бедром. грудью, клюшкой. Учебная игра.	1
28	Тактика нападения: остановка мяча ногой и бедром. Учебная игра.	1
29	Тактика нападения: остановка мяча грудью и клюшкой. Учебная игра.	1
30	Тактика нападения: остановка мяча грудью и клюшкой. Учебная игра.	1
31	Тактика нападения: остановка мяча ногой. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
32	Тактика нападения: остановка мяча ногой. Эстафета с клюшкой и мячом.	1
33	Тактика нападения: бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.	1
34	Тактика нападения: бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.	1
	Итого	34

Список литературы

1. Баженов, А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – 2005. - № 5. – С. и № 6.
2. Баженов, А.А. Флорбол. Тактика игры / А.А. Баженов // Физическая культура в школе, 2007, № 1 и № 2.
3. Быков, А.В. Оборонительные действия в структуре технико-тактических показателей игроков различных амплуа во флорболе / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2011. - № 2 (72). – С. 31-34.
4. Быков, А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2012. - № 4 (86). – С. 15-20.
5. Быков, А. В. Флорбол. Правила соревнований : учебное пособие / А. В. Быков - Северодвинск : Изд-во Севмашвтуз, 2010. - 56 с.

6. Комков, А.Г. Методические особенности обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - № 1. – С. 66-70.
7. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 2008. – 83с.
8. Репина, В. Тренируемся и играем в удовольствие / В. Репина // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября» , 2005. - № 21
9. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : рек. УМО вузов РФ по пед. образованию в качестве учеб. для студентов пед. вузов по специальности 033100-Физическая культура / под ред. Ю.Д. Железняка; под ред. Ю.М. Портнова .— М. : Академия, 2012 .— 517, с.

Список литературы для детей:

10. <http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>- история флорбола